“躺平”对心理健康和幸福感的影响研究

——基于 2010-2021 年微博面板数据分析

崔雪婷[1,2] 梁慈鹃[1,2] 刘雅倩[1,2] 朱廷劭[1,2*]

[1] 中国科学院心理研究所 北京 100101

[2] 中国科学院大学心理系 北京 100049

摘要：随着“躺平”现象在社会中的广泛传播，其对个体心理健康和幸福感的影响成为重要研究课题。本研究采用词典分析与面板数据建模方法，基于 2010-2021 年中国 31 个省/市/自治区的新浪微博数据，构建躺平词典并量化分析躺平程度，进而探讨其对自杀风险、生活满意度及心理幸福感的影响。结果显示，2010-2021 年中国 31 个省/市/自治区的躺平程度总体呈上升趋势，且对生活满意度、心理幸福感有负向预测作用，对自杀风险多个子维度有正向预测作用。这表明躺平并非积极应对方式，它会削弱个体生活满意度与心理幸福感，增加自杀风险。本研究为理解躺平现象及其心理影响提供了新视角和实证证据，有助于相关部门和社会各界及时了解并应对“躺平”现象可能带来的社会影响。

关键词：躺平词典；心理健康；幸福感；社交媒体数据；面板数据分析

The Impact of "Lying Flat" on Psychological Health and Well-being: A Study Based on Weibo Panel Data from 2010 to 2021

Cui Xueting[1,2] Liang Cijuan[1,2] Liu Yaqian[1,2] Zhu Tingshao[1,2*]
[1] Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing
[2] Department of Psychology, University of Chinese Academy of Sciences, Beijing

Abstract. With the widespread emergence of the "lying flat" phenomenon in society, its impact on individual psychological health and well-being has become an important research topic. This study employs dictionary analysis and panel data modeling methods, utilizing Weibo data from 31 provinces/municipalities/autonomous regions in China between 2010 and 2021. A "lying flat" dictionary is constructed to quantify the degree of lying flat, and the study explores its effects on suicide risk, life satisfaction, and psychological well-being. The results show that the overall level of lying flat in the 31 provinces/municipalities/autonomous regions of China has shown an upward trend from 2010 to 2021. Furthermore, lying flat negatively predicts life satisfaction and psychological well-being, while positively predicting several sub-dimensions of suicide risk. This suggests that lying flat is not a positive coping mechanism; it undermines individual life satisfaction and psychological well-being, and increases suicide risk. This study provides new perspectives and empirical evidence for understanding the "lying flat" phenomenon and its psychological impacts, helping relevant departments and society at large to timely recognize and address the potential social consequences of the "lying flat" phenomenon.

Keywords: lying flat dictionary; psychological health; well-being; social media data; panel data analysis

1 引言

在 2021 年，“躺平”成为了年度热词，并被《咬文嚼字》评选为“年度十大流行语”之一(欧晓静, 2024)。“躺平”这一词语可以追溯到 2016 年出现的粉丝用语“躺平任嘲”，指(这次我洗不动了)躺下来任你嘲讽(熊钰, 2022; 欧晓静, 2024)。2021 年上半年，一篇题为《躺平即是正义》的帖子在知乎发布，作者讲述了自己的“躺平”哲学，即如何在一个充满竞争与忙碌的世界中选择退后，宣称“躺平”是智慧之人的运动。该帖子用“躺平”形容一种不工作、不消费、不社交的状态，赋予了“躺平”特定的社会学意义(熊钰, 2022; 欧晓静, 2024)。随后，“躺平”这一词汇通过网络媒体的传播迅速走红，成为表情包和流行语的载体，并被中国年轻人热烈追捧。因此，“躺平”成为另一种“生活哲学”，引发了年轻人网络上的狂欢，也成为了青年亚文化的最亮眼标签之一。

王金林(2021)将“躺平”定义为一种用来形容“低欲望、低需求、低消费、少社会关联”为主要特征的生存主张。“躺平”看起来像是一种新的愤世嫉俗的形式，人们希望像古希腊哲学家第欧根尼一样，在自己那只木桶中享受日光浴。值得注意的是，“躺平”现象在世界各地普遍存在，例如英国的 NEET (Not in Education, Employment, or Training)(Lindblad et al., 2024)、美国的归巢族(Boomerang Kids)现象(Abetz & Romo, 2022)、日本的“蛰居族”(Furlong, 2008; Kato et al., 2019)。研究者认为“躺平”同“丧文化”和“佛系文化”等热词一样，都是亚文化现象，本质上是“犬儒主义”所表现出的现代化的生活方式(王甄玺, 2021)。

过往研究中对“躺平”的阐述主要分为两种观点。一方面，“躺平”的含义被引申为一种对社会竞争的消极抵抗行为(孙时进等, 2021)，折射出青年人面对社会压力时的精神焦虑和对现实感到无力的心态(徐振华, 2021)。它自带的“颓丧气质”传播消极情绪，消解奋斗意志(令小雄 & 李春丽, 2022)，导致个体价值虚无化(宋德孝 & 别杨杨, 2022)，中国大部分官方媒体都批评了“躺平”的说法和现象。另一方面，研究者认为“躺平”具有暂时性的调节作用，能够缓解个体身体上和精神上的压力(侯振中, 2021; 魏杰等, 2021)。甚至有研究者认为，“丧文化”和“躺平”等文化现象的积极意义或许更大(曹佳, 2020)。虽然研究者对躺平的态度分为两级，但都把“躺平”视为一种能够表明青年人态度和价值观，且与其生活方式相关的行为。因此，“躺平”是社会竞争加剧和社会快速发展的背景下产生的特定文化现象，是典型的现代性问题(宋德孝 & 别杨杨, 2022)。

那么是什么导致了个体的躺平行为呢？自我决定理论认为，社会环境通过满足个体的三大基本心理需求(Basic Psychological Needs, BPN)——自主性、能力感和关系感——来增强个

体的内部动机，并促进外部动机的内化，从而推动个体的行为；相反，当社会环境未能满足个体的 BPN 时，就会削弱个体的内部动机(Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000)。在巨大的社会压力面前，一些年轻人的 BPN 未能得到满足，这大大降低了他们的成就动机，他们选择“躺平”来缓解焦虑和压力(张自慧, 2022; 朱贞 & 关庆华, 2023)。

但“躺平”真的对个体心理健康和幸福感有益吗？研究表明，躺平会导致个体负面情绪增加和低自尊的倾向，容易引发长久的精神萎靡和“空心病”，削弱自我效能感，并伴随强烈的孤独感，缺乏心理韧性和应对挫折的能力。而焦虑、抑郁、孤独等负面情绪与心理健康问题密切相关(Chang et al., 2019; Matsubara et al., 2021)，这些因素都会直接或间接地影响个体的自杀行为。宋德孝和别杨杨(2022)也认为，“躺平”并不是个体的最佳选择，它不利于实现自我价值，个体也很难感到安全、幸福和充实，最终只会让生活质量越来越差。先前的研究也表明，个人的情绪体验和表达与他们的生活满意度密切相关(郑雪等, 2001; 张金凤等, 2012)，目标感和意义感能够让个体更幸福(Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000; Hsee et al., 2010)，而长期的不活动则会增加负面思维，使人感到更加不幸福(Adelle & Christopher, 2019; Finkielsztein, 2023)。因此，我们可以推断，“躺平”会导致个体缺乏目标感和成就感，个体容易陷入深层次的孤独和绝望，进而降低主观幸福感和生活满意度，影响个体的自杀行为。

现有关于“躺平”的研究主要集中于探讨“躺平”的历史根源和诱因，以及对消极“躺平”现状的改变方式(陈淑珍, 2021; 张宝菁 & 任俊, 2024; 滕金杰; 2024)，缺少心理学角度对“躺平”行为的操作性定义和对“躺平”的后果分析。而“躺平”现象一旦消极地蔓延开来，将会影响社会群体的精神状态，并引发“青年危机”“生育危机”等社会问题(沈东, 2022)。此外，传统的调查研究以资源密集型著称，但这限制了参与者的数量且降低了研究结果的代表性(Li et al., 2021)。现有有效评估“躺平”程度的测量工具研究仍然集中于量表编制(例如，李帅等, 2022; Lu et al., 2023)，但由于抽样偏差，这往往导致研究结论产生偏差(McLafferty, 2016)。因此，为了得出更可靠和稳健的结论，必须在更大的人群中调查躺平对心理健康和幸福感的真正影响。

近年来，数字革命导致大规模语言数据的可用性增加(Boyd & Pennebaker, 2017)，催生了基于计算机的文本分析程序，并成为心理学研究的标准化方法(Boyd et al., 2022; Tausczik and Pennebaker, 2010)。通过分析海量用户自发表达的公开文本，研究者可以避免问卷低效率、高成本、主观认知偏差以及社会期望效应的问题，极大提升研究效率、样本容量以及研究生态效度。这种研究工具的核心在于扫描文本，并从预定义的类别中统计单词的频率。研究者可以通过定义来源于心理学理论的词典类别并谨慎地纳入字词列表，开发词典分析程序，

词典类别的相对频率通常反映了一个人对该领域的相对关注程度。

新浪微博是一个信息共享的交流平台，向公众提供娱乐生活服务(Zhen et al., 2017)。自2009年成立以来，新浪微博用户数量迅速增长。截至2024年第四季度，新浪微博的月活跃用户达到5.87亿，日活跃用户达到2.57亿，成为中国最具影响力的社交平台。新浪微博的活跃用户覆盖中国所有年龄段和省份，为研究提供了高度多样化、地域广泛且具有代表性的面板数据，包含了丰富的信息和变化来源。这些信息常被用来调查群体心理成因及追踪公众心理健康的动态变化(Han et al., 2021; Li et al., 2021)。基于新浪微博提供的面板数据，研究者可以同时考虑个体间和时间上的变化，可用于进行有效且可靠的参数估计(Chen, 2014)。

新浪微博凭借其高时效性和高生态效度，能够提供实时且真实的用户数据，而基于词典的文本分析工具则可以从自然语言中挖掘用户的潜在心理状态。同时，面板数据分析可以更准确地估计因果关系。这种结合的方法有效弥补了传统研究方法的不足，为理解社会现象提供了更全面、动态且深入的视角。因此，为了充分利用社交媒体语料库的优势，本研究通过两项子研究，结合面板数据模型与大规模微博数据，探讨了躺平对心理健康(自杀风险)和幸福感(生活满意度、心理幸福感)的影响。具体来说，在研究一中，我们构建了躺平词典来测量新浪微博用户的躺平程度。在研究二中，我们基于新浪微博数据，采用面板数据建模技术分别考察了躺平程度对自杀风险、生活满意度、心理幸福感的影响。

2 研究一：躺平词典编制与验证

在研究一中，我们构建了躺平词典，并对词典进行了效度检验，以用于后续对新浪微博用户躺平程度的测量。

2.1 方法

2.1.1 词典构建

我们通过概念界定、基础词表选择、词类适合度评判、大模型扩充四个阶段构建了躺平词典。

概念界定。“躺平”一词本义为身体躯干的躺平，汉语中没有其它的延伸意义。《躺平即是正义》这篇帖子在知乎上发表之后，“躺平”这个词汇被重新定义。研究者从生活状态、情感态度和行为等方面对“躺平”的概念进行了界定。王金林(2021)将“躺平”定义为一种用来形容“低欲望、低需求、低消费、少社会关联”为主要特征的生存主张。成伯清(2021)将其定义为一种厌腻了竞争，放弃了追求的全球化的现代性体验。朱国华(2021)认为“躺平”即是指甘居下游的一种心境态度，它意味着对失败的承认，意味着对通行社会游戏规则的放弃。还有

部分研究者从积极的角度定义了“躺平”，认为其意味着对欲望的“解放性压抑”，是对多种生活方式的思考和追求以及缓解精神压力的方式。通过对“躺平”相关的概念和评判进行研究解读，我们总结并提取了“躺平”的内涵和外延，最终将“躺平”的概念界定如下：躺平指以放弃竞争、追求低欲望的方式，消极应对社会压力并接受现状的生活态度。

基础词表选择。我们遵循标准词典构建方法(Boyd et al., 2022)，从权威的问卷和文献中选择与躺平相关的基础关键词。我们使用躺平测量中常用的青年人“躺平”问卷(李帅等, 2022; Lu et al., 2023)，并结合前述研究者对躺平的相关研究，获得了 87 个与躺平相关的基础关键词作为基础词表。

词类适合度评判。我们招募并训练了 3 名心理学研究生对基础词表中的每个关键词进行词类适合度评判。具体来说，对每个基础词表内的关键词，每名研究生根据“躺平”的概念，独立判断关键词是否直接反映了“躺平”的含义，若是，给予“通过”评级，反之基于“未通过”评级。对每个关键词，均会得到三个判断反应，若两个以上的判断反应一致，则予以保留或删除，最终得到 34 个关键词。

大模型扩充。为了避免人工选词的疏漏，我们采用腾讯 AI Lab 大模型对当前词表进行扩充。腾讯 AI Lab 此次公开的中文词向量数据包含 800 多万中文词汇，其中每个词对应一个 200 维的向量。相比现有的中文词向量数据，腾讯 AI Lab 的中文词向量着重提升了覆盖率、新鲜度和准确性三个方面，相比已有各类中文词向量大大改善了其质量和可用性(Song et al., 2018)。我们用该大模型对现有词表进行近义词扩充，去重后再由上一阶段的三位心理学专业研究生对词类适合度进行评判。最终得到的躺平词典包括 27 个关键词。

2.1.2 效度检验

词典的有效性一直都是一个至关重要的问题。从定义上讲，躺平词典是有效的，但我们仍需回答一个问题：当使用躺平词典的词汇时，是否意味着人们确实按照躺平定义的方式表达了含义？这个问题涉及个体心理过程如何反映在语言使用中，以及词类作为特征集的有效性(Zhao et al., 2016)。为了满足躺平词典处理网络文本的需要，我们对该词典进行了效度检验，通过躺平词频得分与人工评分的一致性来探究词频是否真实反映了大众的躺平程度。

文本。我们在新浪微博和知乎上随机选取了 41 条文本，内容涉及作者的经历、思考和感受。

人工评分。我们招募并训练了 3 名心理学专业的研究生，要求他们基于上文提到的躺平的操作性定义，使用 5 点李克特量表(1=非常不同意，3=中立，5=非常同意)评估每条文本表达躺平的程度，评分越高表明文本表达躺平的程度越高。为了保障评分的有效性，评分者被

要求评估整个文本内容的含义，而不是检测某些单词。

词典评分。以词数计分方法直接使用躺平词典计算文本中躺平的单词百分比分数，即躺平的词频得分。

最后，我们对躺平词频得分和人工评分进行了皮尔逊相关分析，两者的相关程度衡量了词典是否能真实地反映出用户文本中表达躺平的程度。

2.1.3 躺平的变化趋势

基于微博文本数据库，我们使用躺平词典计算了 2010 年至 2021 年中国 31 个省/市/自治区的躺平程度。微博文本数据库包含 2010 年至 2021 年中国 31 个省/市/自治区的新浪微博活动者的帖子。首先，我们使用中国科学院心理研究所计算网络心理学实验室开发的“TextMind”系统对微博帖子进行分词和频率计算。该系统可以根据中文语法规则将文本分割成具有语言特征的单独单词。接下来，我们使用躺平词典计算每个地区与躺平相关的词频，用词典中的词汇数除以帖子的总词汇数来表示。词频描述了不同地区在不同时期的躺平程度。经过这样的处理，我们获得了 2010 年至 2021 年中国 31 个省/市/自治区的躺平程度数据。

2.2 结果

计算 3 名评分者的一致性信度，结果显示，3 名评分者对 41 篇微博文本的躺平程度评分具有较高的一致性(Kendall W = 0.544, p = .007)。对人工评分和词典评分进行皮尔逊相关分析，结果显示二者之间存在显著正相关(r = 0.414，p = .007)，符合中度相关的一般标准(Zhao et al., 2016)，表明该词典具有一定的效度。

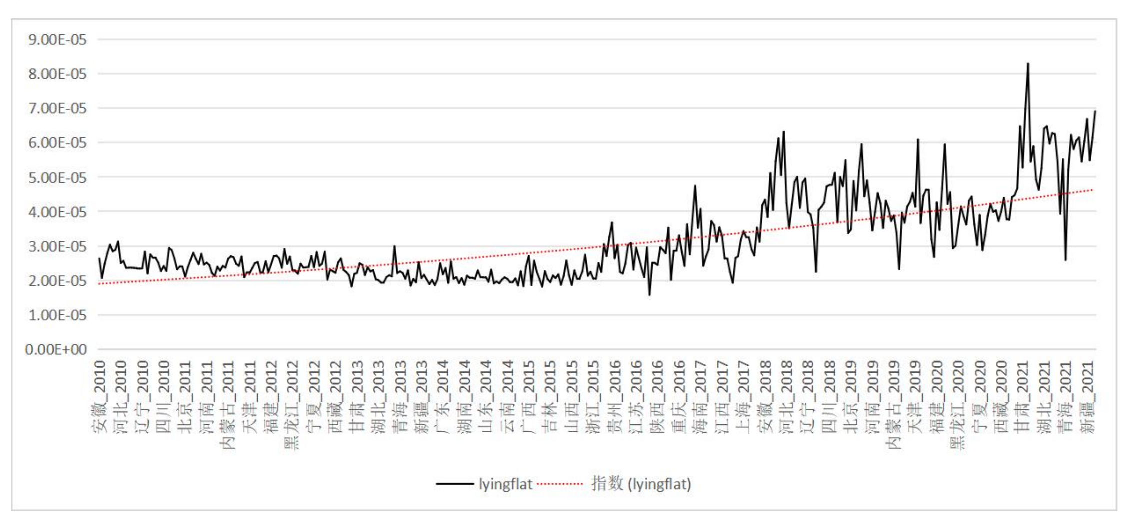


图 1 2010 年至 2021 年中国 31 个省/市/自治区躺平的变化趋势

图 1 描绘了 2010 年至 2021 年中国 31 个省/市/自治区躺平的变化趋势，黑色实线代表“躺平”的实际变化，红色虚线则为趋势线。结果显示，各地区的躺平程度总体呈现出上升的态势。在早期(2010-2014 年)躺平程度表现比较平稳，波动幅度较小，整体躺平程度较低。然

而，自 2015 年开始，数据的波动幅度逐渐加大，同时趋势线也显示出人们对“躺平”现象的关注度持续上升，并在 2020 至 2021 年间达到最高。

3 研究二：躺平对心理健康和幸福感的影响

研究二利用研究一构建的躺平词典，通过新浪微博数据库，采用面板数据建模技术分别考察躺平程度对心理健康(以自杀风险衡量)和幸福感(以生活满意度和心理幸福感衡量)的影响。

3.1 方法

3.1.1 解释变量

我们使用研究一中计算的 2010 年至 2021 年中国 31 个省/市/自治区的躺平程度作为解释变量。

3.1.2 被解释变量

自杀已被公认为全球最严重的公共卫生问题之一(WHO, 2014)，也是中国 15～34 岁人群死亡的主要原因(邹广顺等, 2020)，研究自杀风险的影响因素有助于早期检测和干预。人们使用的词语为他们的心理健康状况提供了重要的心理线索(Rude et al., 2004; Jarrold et al., 2011)。许多研究发现自杀风险与社交媒体帖子中的语言模式之间存在一定的关系，这表明从社交媒体数据中获得的语言特征可以用于识别自杀风险指标。因此，本研究使用基于微博语料库构建的自杀词典(Lv et al., 2015)测量了 2010 年至 2021 年中国 31 个省/市/自治区的自杀风险数据。该词典的有效性已得到证实，词典共包含 13 个子维度：

（1）A 自杀意念；

（2）B 自我伤害

（3）C1 心理疼痛 psychache

（4）C2 心理疾病 Mental illness

（5）C3 绝望 hopelessness

（6）C4 躯体主诉 Somatic complaints

（7）C5 自我调节 self-regulation

（8）C6 人格特征 personality

（9）C7 压力 stress

（10）C8 创伤 trauma 和伤害 hurt

（11）C9 羞愧 shame 和内疚 guilt

（12）C10 愤怒 anger 和敌意 hostility

（13）D 谈及身边人

幸福感(well-bing)最初被认为是正向的情感与体验，是伴随着个体生活质量的提高而形成的。它最早被认为是一个人对自己生活满意程度的一种评估(Diener, 1984)，即主观幸福感，包含两种评价模式：情感和认知(Diener et al., 1985)。受积极心理学的影响，Ryff(1998)认为幸福感除了对生活质量满意程度的评估之外，还应包含个体自身潜能的实现，即心理幸福感。Keyes(2007)指出，幸福感是主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感的整合。本研究主要探讨躺平对主观幸福感和心理幸福感的影响。

生活满意度是指个体根据自己设定的标准对其生活质量的主观评价(邹宇春, 2022)。作为主观幸福感的核心认知组成部分，生活满意度通常被视为衡量主观幸福感的有效指标(Diener, 1984)，并被证明对个人心理健康的许多方面都有很大影响(周明洁 & 张建新, 2007; 邹宇春, 2022)。作为一项重要的认知指标，研究者最常用的衡量生活满意度的方法是问卷调查，例如 Diener 等人(1984)开发的生活满意度量表(Satisfaction with Life Scale, SWLS)。尽管这些量表在许多研究中显示出高效度(Diener et al., 1999; Vassar, 2008)，但在大规模调查研究时却效率低下且费用昂贵。因此，本研究采用 Song 和 Zhao(2023)构建的生活满意度机器学习预测模型，获得了 2010 年至 2021 年中国 31 个省/市/自治区的生活满意度数据。

最早提出心理幸福感概念的 Ryff(1998)认为它是个体努力发挥自身优势和潜能后达到其最大限度人生意义的一种完美体验，是一种自我实现的幸福感。相较于主观幸福感，它更强调个体心理健康、潜能的显现和自我实现，并主张以客观的标准来评定人的幸福感。同样，为了弥补传统研究方法的不足并充分利用社交媒体平台语料库，本研究采用 Han 等人(2024)构建的幸福感机器学习预测模型，获得了 2010 年至 2021 年中国 31 个省/市/自治区的幸福感数据。

3.1.3 控制变量

研究表明，地区居民消费价格指数(Consumer Price Index, CPI)反映了地区物价水平，对个体的经济压力和生活满意度有直接影响(Di Tella et al., 2001)。高物价可能削弱居民的购买力，增加生活成本压力，进而对幸福感产生负面影响(Kahneman & Deaton, 2010)。在物价较高的地区，个体可能更倾向于选择低成本的生活方式来应对经济压力，最终选择躺平。而失业率是衡量地区经济活力和社会保障水平的重要指标，与个体的心理健康和幸福感密切相关(Di Tella et al., 2001)。高失业率不仅可能直接增加个体的经济不安全感和社会排斥感，还可能间接影响躺平现象的普遍性。此外，人口规模可能反映地区的社会环境和资源分布特征，

进而影响幸福感(Dang et al., 2020)和自杀风险(McCall & Tittle, 2007)。较大的常住人口可能导致资源竞争加剧、社会支持网络减弱，从而对个体的心理状态和幸福感产生负面影响。因此，本研究使用 2010-2021 年间的地区 CPI、城镇登记失业率和年末常住人口(万人)数据作为控制变量，以排除外部因素带来的混淆作用，获得更准确的结果。

3.2 数据分析

本研究采用双向固定效应模型来分别检验躺平与自杀风险、生活满意度和心理幸福感之间的关系。模型公式如下：

$Yit = \beta_1 Xit + \lambda t + \alpha i + \varepsilon it$

Yit 表示被解释变量，是地区 i 在时间 t 的自杀风险/生活满意度/心理幸福感；

Xit 表示解释变量和控制变量，包括地区 i 在时间 t 的躺平程度、地区居民消费价格指数(CPI)、城镇登记失业率和年末常住人口(万人)数据；

λt 表示时间固定效应；

αi 表示地区固定效应；

εit 表示误差项，独立且同分布。

为了控制不同地区间难以解释的地区差异对结果的影响，本研究使用 Stata 18.0 软件对 2010-2021 年 31 个省级行政区的各地区分省年度面板数据进行分析。由于使用的面板数据的横截面维度($N = 31$)小于时间维度($T = 12$)，因此采用短面板数据模型。

3.3 结果

3.3.1 描述性统计

表 1 展示了各变量之间的横截面相关性。结果显示，躺平程度与生活满意度($r = 0.31, p < .001$)和心理幸福感($r = 0.52, p < .001$)均呈显著正相关关系。对于自杀风险，躺平与除“谈及身边人”子维度外的 12 个子维度均呈显著负相关关系。

3.3.2 双向固定效应模型分析

本研究以省级行政区作为个体变量，以年份作为时间变量建立面板数据。经平衡性验证可知面板为强平衡面板，适合进行下一步分析。回归模型分为随机效应模型和固定效应模型两种，根据 Hausman sigma-more 的检验结果，$p < .001$，拒绝原假设，最终选择固定效应模型。

我们以地区 CPI、城镇登记失业率和年末常住人口(万人)为控制变量，以躺平程度为预测变量，分别以自杀风险的 13 个子维度、生活满意度和心理幸福感为被预测变量建立模型，结果如表 2 所示。

表 1　各变量间皮尔逊相关矩阵

	躺平	A	B	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	D	SWLS	PWB	CPI	UR	YEPRP
1	1.00																		
2	-0.42***	1.00																	
3	-0.20***	-0.33***	1.00																
4	-0.50***	0.82***	-0.47***	1.00															
5	-0.16**	0.50***	-0.33***	0.62***	1.00														
6	-0.42***	0.78***	-0.47***	0.91***	0.62***	1.00													
7	-0.33***	0.70***	-0.30***	0.85***	0.57***	0.80***	1.00												
8	-0.44**	0.90***	-0.36**	0.87***	0.56***	0.85***	0.76***	1.00											

	*		*													
9	-0.49***	0.68***	-0.45***	0.80***	0.44***	0.77***	0.75***	0.69***	1.00							
10	-0.23***	0.36***	-0.16**	0.31***	0.05	0.35***	0.44***	0.43***	0.53***	1.00						
11	-0.55***	0.79***	-0.30***	0.76***	0.31***	0.66***	0.59***	0.73***	0.77***	0.30***	1.00					
12	-0.64***	0.58***	-0.42***	0.82***	0.55***	0.74***	0.65***	0.67***	0.67***	0.16**	0.70***	1.00				
13	-0.57***	0.69***	-0.45***	0.81***	0.62***	0.69***	0.65***	0.70***	0.63***	0.09	0.63***	0.80***	1.00			
14	-0.02	0.24***	-0.10*	0.41***	0.23***	0.38***	0.46***	0.25***	0.30***	0.08	0.18***	0.29***	0.28***	1.00		
15	0.31***	-0.67***	0.15**	-0.58***	-0.41***	-0.51***	-0.46***	-0.66***	-0.36***	-0.15**	-0.58***	-0.49***	-0.50***	-0.18***	1.00	
16	0.52***	-0.69***	0.27***	-0.77***	-0.44***	-0.65***	-0.61***	-0.74***	-0.57***	-0.20***	-0.66***	-0.49***	-0.50***	-0.18***	0.69***	1.00

17	-0.32***	0.43***	-0.33***	0.58***	0.18***	0.44***	0.55***	0.47***	0.53***	0.36***	0.50***	0.47***	0.45***	0.35***	-0.34***	-0.53***	1.00		
18	-0.21***	0.20***	-0.02	0.18	-0.01	0.21***	0.22***	0.20***	0.24***	0.16**	0.23***	0.17**	0.08	0.02	0.01	-0.16**	0.09	1.00	
19	0.06	-0.09	0.02	0.01	0.03	-0.05	-0.02	-0.05	-0.09	-0.18***	-0.10*	0.02	0.01	0.18	0.07	-0.07	0.02	-0.21***	1.00

注：N = 372；$^{*}p < 0.05$，$^{**}p < 0.01$，$^{***}p < 0.001$；A：自杀意念；B：自我伤害；C1：心理疼痛 psychache；C2：心理疾病 Mental illness；C3：绝望 hopelessness；C4：躯体主诉 Somatic complaints；C5：自我调节 self-regulation；C6：人格特征 personality；C7：压力 stress；C8：创伤 trauma 和伤害 hurt；C9：羞愧 shame 和内疚 guilt；C10：愤怒 anger 和敌意 hostility；D：谈及身边人；SWLS：生活满意度；PWB：心理幸福感；CPI：地区居民消费价格指数；UR：城镇登记失业率；YEPRP：年末常住人口(万人)

表 2　躺平与自杀风险、生活满意度、心理幸福感的双向固定效应模型

预测变量	被预测变量																	
	A 自杀意念			B 自我伤害			C1 心理疼痛			C2 心理疾病			C3 绝望			C4 躯体主诉		
	β	SE	*t*	β	SE	*t*	β	SE	*t*	β	SE	*t*	β	SE	*t*	β	SE	*t*
躺平	34.24	3.79	9.02***	0.17	0.34	0.51	22.14	2.65	8.37***	0.37	0.13	2.95**	9.76	1.68	5.80***	2.43	0.61	4.03***
CPI	0.00008	0.00004	1.98*	0.00	0.00	1.39	0.00003	0.00003	0.97	0.00	0.00	-0.17	0.00	0.00	0.57	0.00	0.00	0.72
UR	0.00003	0.00005	0.68	0.00	0.00	-0.04	0.00005	0.00003	1.47	0.00	0.00	0.67	0.00	0.00	1.15	0.00	0.00	0.43
YEPRP	0.00	0.00	4.40***	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	2.52*	0.00	0.00	-0.47	0.00	0.00	3.06**	0.00	0.00	-2.18*
常数项	-0.001	0.004	-0.21	-0.0003	0.0004	-0.75	0.003	0.003	0.71	0.0001	0.0001	1.07	0.001	0.002	0.73	0.0007	0.00	1.15
F		106.74***			12.06***			378.53***			22.55***			116.16***			157.00***	

注：$N = 372$；$^{*}p < 0.05$，$^{**}p < 0.01$，$^{***}p < 0.001$；CPI：地区居民消费价格指数；UR：城镇登记失业率；YEPRP：年末常住人口(万人)

表 2 (续)　躺平与自杀风险、生活满意度、心理幸福感的双向固定效应模型

预测变量	被预测变量																	
	C5 自我调节			C6 人格特征			C7 压力			C8 创伤和伤害			C9 羞愧和内疚			C10 愤怒和敌意		
	β	SE	*t*	β	SE	*t*	β	SE	*t*	β	SE	*t*	β	SE	*t*	β	SE	*t*
躺平	2.93	0.33	8.92***	-0.39	0.80	-0.49	-2.25	0.80	-2.80**	13.29	2.53	5.25***	0.26	0.55	0.47	1.18	1.11	1.06
CPI	0.00	0.00	1.58	-0.00	0.00	-1.30	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	-0.02	0.00	0.00	-1.26	0.00	0.00	0.02

UR	0.00	0.00	1.98*	-0.00	0.00	-0.63	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	1.04	0.00	0.00	-0.29
YEPRP	0.00	0.00	3.45**	0.00	0.00	-0.60	0.00	0.00	0.29	0.00	0.00	1.72	0.00	0.00	0.29	0.00	0.00	0.83
常数项	-0.0002	0.0004	-0.64	0.002	0.0009	2.80**	0.0007	0.0008	0.82	0.001	0.003	0.55	0.002	0.0006	2.75**	0.001	0.001	1.09
F		140.49***			122.34***			25.92***			72.81***			305.10***			235.29***	

注：$N = 372$；$^{*}p < 0.05$，$^{**}p < 0.01$，$^{***}p < 0.001$；CPI：地区居民消费价格指数；UR：城镇登记失业率；YEPRP：年末常住人口(万人)

表 2 (续)　躺平与自杀风险、生活满意度、心理幸福感的双向固定效应模型

预测变量	被预测变量								
	d 谈及身边人			生活满意度			幸福感		
	β	SE	*t*	β	SE	*t*	β	SE	*t*
躺平	3.14	1.62	1.93	-0.86	0.10	-8.88***	-0.54	0.07	-7.58***
CPI	0.00	0.00	0.03	-0.06	0.10	-0.57	-0.17	0.07	-2.40*
UR	0.00	0.00	-0.89	-0.04	0.06	-0.71	-0.10	0.04	-2.08*
YEPRP	0.00	0.00	2.32*	0.66	0.61	1.09	-0.91	0.45	-2.03*
常数项	0.002	0.002	1.36	-0.67	0.15	-4.40***	-1.00	0.11	-8.91***
F		18.56***			28.05***			88.82***	

注：$N = 372$；$^{*}p < 0.05$，$^{**}p < 0.01$，$^{***}p < 0.001$；CPI：地区居民消费价格指数；UR：城镇登记失业率；YEPRP：年末常住人口(万人)

在控制地区 CPI、城镇登记失业率和年末常住人口(万人)后，躺平程度对生活满意度(β = -0.86, $p < .001$)和心理幸福感(β = -0.54, $p < .001$)均具有显著的负向预测作用，躺平的增加显著降低了生活满意度和心理幸福感。

对于自杀风险的 13 个子维度，躺平程度对自杀意念(β = 34.24，$p < .001$)、心理疼痛(β = 22.14, $p < .001$)、心理疾病(β = 0.37, $p < .01$)、绝望(β = 9.76, $p < .001$)、躯体主诉(β = 2.43, $p < .001$)、自我调节(β = 2.93, $p < .001$)、创伤和伤害(β = 13.29, $p < .001$)具有显著的正向预测作用，但对压力具有显著的负向预测作用(β = -2.25, $p < .01$)。

4 讨论

4.1 躺平对心理健康和幸福感的影响

通过构建躺平词典，并对 2010 年至 2021 年中国 31 个省/市/自治区的的微博数据进行量化分析，本研究揭示了躺平对心理健康(自杀风险)和幸福感(生活满意度、心理幸福感)的影响。

在研究一中，我们通过概念界定、基础词表选择、词类适合度评判、大模型扩充四个阶段构建了躺平词典，得到了包含 27 个关键词的躺平词典。通过对词典得分和人工评分进行相关分析，我们证明了该躺平词典的有效性。同时，基于微博文本数据，我们利用该词典分析了 2010 年至 2021 年中国 31 个省/市/自治区“躺平”的变化趋势。我们发现“躺平”这一行为的语言表征呈现出明显的时序性变化。2010 年至 2021 年期间，中国 31 个省/市/自治区关于“躺平”现象的变化趋势呈现出明显的上升态势，表明人们对这一社会现象的关注度和讨论度在逐步增加。特别是 2015 年之后，躺平程度明显上升，这反映了社会经济环境和人们生活方式的转变，尤其是在经济增速放缓、职场竞争压力增大的背景下(国务院发展研究中心“中长期增长”课题组, 2017)，部分人群逐渐萌生“躺平”心态，并通过不同的渠道表达个人的选择和诉求。同时，这一时期也是互联网和社交媒体快速发展的阶段(孙冰, 2015)，网络话语权的增长为“躺平”现象的传播和关注提供了助力。其次，2020 年新冠疫情的爆发对社会经济秩序造成了重大冲击，带来了失业率上升和生活方式的改变，随之引发的社会情绪波动和心理压力也成为“躺平”心态扩散的重要因素(魏杰等, 2021)。从趋势线来看，“躺平”整体上升趋势是显而易见的，这表明这一现象并非仅为短期的社会情绪波动，而是一种伴随着经济社会转型而逐渐受到关注的长期行为表现。此外，“躺平”在不同地区的波动较大，表明同一时期不同地区间的躺平程度也有较大差异。

在研究二中，我们基于微博文本数据库，利用躺平词典和面板数据建模技术分别考察了

躺平对心理健康(以自杀风险衡量)和幸福感(以生活满意度和心理幸福感衡量)的影响。相关分析结果显示，躺平与生活满意度和心理幸福感呈显著正相关关系，与自杀风险的多个子维度呈显著负相关关系，这一结果与我们的预期不符。通常而言，躺平被视作一种消极应对社会压力的方式，研究者普遍认为其会降低个体的幸福感(Lu et al., 2023; 孟利艳, 2024)，并增加自杀风险。然而，从相关分析结果来看，这种结果可能反映出在躺平行为出现的初期阶段，部分个体在选择躺平时，或许带有一定的自我安慰和自我保护的成分(曹佳, 2020)。他们可能在面对巨大的社会竞争和生活压力时，通过躺平这种方式暂时性地缓解了焦虑和紧张情绪，从而在一定程度上获得了短暂的满足感和幸福感，降低了自杀风险。

然而，这种相关关系并不意味着躺平是一种积极的应对方式。双向固定效应模型分析结果显示，在控制了地区居民消费价格指数(CPI)、城镇登记失业率和年末常住人口变量后，躺平程度对生活满意度和心理幸福感均呈现出显著的负向预测作用。这表明躺平行为在一定程度上削弱了个体的生活满意度以及心理幸福感，这与先前研究结果一致(Lu et al., 2023; 孟利艳, 2024)。躺平往往意味着个体选择放弃竞争、降低欲望，不再积极追求个人目标和生活中的各种可能性。而生活满意度很大程度上取决于个体对生活目标的追求和实现程度，以及在生活各方面的积极体验(邹宇春, 2022)。躺平行为使个体减少了参与社会活动、追求个人兴趣爱好、与他人建立深入社交关系等机会，从而无法获得相应的成就感、满足感和归属感，进而导致生活满意度的降低。心理幸福感则强调个体潜能的发挥和自我实现(Ryff, 1998)，躺平行为恰恰阻碍了个体在这方面的努力。个体在躺平状态下，不再积极挖掘自身潜力、挑战自我，无法体验到通过努力实现自我价值的幸福感。而且，躺平可能导致个体陷入一种消极的心理循环，长期的不活动和缺乏目标会使个体产生自我怀疑、自我否定的情绪，进一步削弱心理幸福感。

同样，躺平对多个自杀风险子维度的正向预测作用也表明，躺平更可能是一种消极应对方式。躺平更容易让人产生自杀意念，这可能是因为躺平状态下个体长期处于一种消极、无目标的生活状态，容易对生活失去信心和希望，进而萌生结束生命的念头。心理疼痛和心理疾病的增加可能与躺平导致的心理压力无法得到有效释放和缓解有关。尽管躺平负向预测压力，看似是一种逃避压力的方式，但实际上并未真正解决问题，反而可能使个体在内心深处积累了更多的负面情绪和心理困扰(Lu et al., 2023)，长期积累下来就容易引发心理疼痛和心理疾病。绝望情绪的上升也与躺平行为紧密相连，当个体选择躺平，放弃了对未来的规划和努力，就会逐渐陷入一种对生活无望的境地，感到未来一片黑暗，没有任何改变的可能，从而产生绝望情绪。躯体主诉的增加可能是因为躺平行为使个体减少了身体活动，长期处于静

止状态，导致身体机能下降，出现各种躯体不适症状。自我调节能力的减弱可能源于躺平状态下个体不再需要面对各种生活挑战和压力，缺乏锻炼自我调节能力的机会，当遇到问题时就无法有效应对，容易产生消极情绪。躺平对创伤和伤害子维度的正向预测关系可能暗示，躺平行为在一定程度上反映了个体内心深处对过往经历的创伤性体验的回避，这种回避并不能真正治愈创伤，反而可能使创伤的影响在潜意识中不断发酵，影响个体的心理健康。

总之，我们的研究结果为躺平对心理健康和幸福感的影响提供了新的证据，“躺平”并非是对个体心理健康和幸福感有益的选择，它会导致负面情绪增加、自尊降低、自我效能感削弱，进而引发长久的精神萎靡、孤独感以及缺乏应对挫折的能力，最终降低个体生活满意度和心理幸福感，影响个体的自杀行为。这表明“躺平”现象并非单纯的个体行为选择，而是社会环境与个体心理相互作用的结果，其对个体心理健康的负面影响不容忽视，需要从社会支持、心理干预等多方面着手，帮助个体摆脱“躺平”困境，重拾积极向上的生活态度。

4.2 研究优势和局限性

本研究丰富了对“躺平”现象及其心理影响的理解，为后续相关研究提供了新的视角和方法。我们不仅关注了“躺平”现象本身，还深入探讨了其对个体心理健康和幸福感的影响，涵盖了自杀风险、生活满意度和心理幸福感等多个维度，为全面理解“躺平”现象的后果提供了丰富的实证证据。此外，通过对 2010 年至 2021 年中国 31 个省/市/自治区的躺平程度变化趋势的分析，揭示了“躺平”现象在时间维度上的演变规律，为把握“躺平”现象的发展态势提供了宏观视角。我们的研究对于引导个体树立积极健康的生活态度、促进社会心理健康建设具有重要的启示作用，同时有助于相关部门和社会各界及时了解并应对“躺平”现象可能带来的社会影响。

此外，本研究创新性地采用了词典分析、面板数据分析等方法，弥补了传统研究方法的不足，为深入探究“躺平”对心理健康和幸福感的影响提供了有力工具与可靠数据支撑。我们在构建躺平词典的过程中严谨细致，通过概念界定、基础词表选择、词类适合度评判、大模型扩充四个阶段，确保了词典的科学性和有效性，为后续量化测量新浪微博用户的躺平程度提供了可靠的工具，使得对“躺平”这一抽象概念的量化研究成为可能。同时，利用新浪微博这一具有高度多样化、地域广泛且具有代表性的社交平台数据，避免了传统调查研究中资源密集、参与者数量受限以及主观认知偏差等问题，极大地提升了研究效率、样本容量以及研究生态效度。本研究使用双向固定效应模型进行数据分析，能够有效控制不同地区间难以解释的地区差异以及时间趋势等潜在影响因素，从而更准确地估计躺平程度与自杀风险、生活满意度和心理幸福感之间的因果关系，增强了研究结果的可靠性和稳健性。

尽管本研究在内容和方法上具有诸多优势，但也存在一些局限性。一方面，我们的数据来源存在一定限制。虽然新浪微博数据具有广泛的代表性和丰富的信息量，但其用户群体的特征(特别是适用年龄)和行为模式可能与其他社交平台或非网络环境中的个体存在差异，这在一定程度上限制了研究结果的普适性。另一方面，我们的测量工具存在缺陷。尽管词典分析工具一定程度上避免了传统心理测量方法的局限，但这种基于"单词代表注意力"原则的文本分析工具本身也具有缺陷——它们忽略了上下文语境，并且也没有被设计用来适应语言行为的全部复杂性和功能(Boyd & Schwartz, 2021)。因此，我们仍需要思考如何使用和改进这些工具，以更好地服务于网络数据挖掘和语言心理学研究。

5 结论

本研究构建了躺平词典并运用面板数据建模技术，探究了躺平对心理健康和幸福感的影响。结果显示，2010 年至 2021 年中国 31 个省/市/自治区的躺平程度总体上升，表明在社会经济环境及生活方式变化下，部分人群开始奉行躺平主义。躺平与生活满意度、心理幸福感呈正相关，与自杀风险多个子维度呈负相关，但进一步分析发现躺平对生活满意度和心理幸福感有显著负向预测作用，对多个自杀风险子维度有显著正向预测作用。这表明躺平更可能是一种消极应对方式，会削弱个体生活满意度和心理幸福感，增加自杀风险，是社会环境与个体心理相互作用的结果，其对个体心理健康的负面影响不容忽视，需从社会支持、心理干预等多方面帮助个体摆脱"躺平"困境。

参考文献

曹佳. (2020). 情感消费视域下“丧”文化的“去污名化”辩解. *视听* (05), 182-183. doi:10.19395/j.cnki.1674-246x.2020.05.093.

陈淑珍. (2021). “丧文化”解读与青年社会心态透视. *重庆科技学院学报(社会科学版)* (02), 94-98. doi:10.19406/j.cnki.cqkjxyxbskb.2021.02.017.

国务院发展研究中心“中长期增长”课题组. (2017). 2015 年以来的中国经济和未来展望. *经济导刊* (01), 34-45.

侯振中. (2021). “躺平”亚文化的生成及反思. *人民论坛* (35), 123-125.

侯振中. (2021). “躺平”亚文化的生成及反思. *人民论坛* (35), 123-125.

李帅, 赵伟, 龙沛欣, 董秋雅 & 孙铃. (2022). 觉醒还是逃避：躺平问卷编制及相关心理因素. *心理技术与应用* (10), 618-630. doi:10.16842/j.cnki.issn2095-5588.2022.10.005.

令小雄 & 李春丽. (2022). “躺平主义”的文化构境、叙事症候及应对策略. *新疆师范大学学报(哲学社会科学版)* (02), 124-139. doi:10.14100/j.cnki.65-1039/g4.20210705.001.

孟利艳 & 周思一. (2024). 躺平就会幸福吗？——躺平对青年幸福感的影响. *北京青年研究* (05), 68-77.

欧晓静. (2024). “躺平”青年的社会心态、行为规律及路向引导. *重庆邮电大学学报(社会科学版)* (01), 76-83.

沈东. (2022). “内卷与躺平”冲击下中国青年奋斗精神的熔铸. *中国青年研究* (02), 30-36. doi:10.19633/j.cnki.11-2579/d.2022.0016.

宋德孝 & 别杨杨. (2022). “低欲望躺平主义”的本质、危害及其超越——基于当代青年多元需求的分析视角. *中国青年研究* (02), 22-29. doi:10.19633/j.cnki.11-2579/d.2022.0028.

孙冰. (2015). 2015 互联网书写“大时代”. *中国经济周刊* (01), 61.

孙时进, 李伟, 陆新和 & 刘宏森. (2021). 大象突围和年轻人的躺平：如何在一个变动的系统中寻找新秩序. *青年学报* (03), 89-100.

滕金杰. (2024). “躺平”青年的基本样态、生成逻辑及纾解路径研究. *湖北经济学院学报(人文社会科学版)* (12), 25-28.

王金林. (2021). 自我解构的躺平主义——“躺平正义论”批判. *探索与争鸣* (12), 16-18.

王甄玺. (2021). “躺平”一词何以流行——基于历史唯物主义视角. *山东青年政治学院学报* (05), 55-59. doi:10.16320/j.cnki.sdqnzzxyxb.2021.05.005.

魏杰, 黄皓明 & 桑志芹. (2021). “985 废物”的集体失意及其超越——疫情危机下困境精英大学生的“废”心理审视. *中国青年研究* (04), 76-84. doi:10.19633/j.cnki.11-2579/d.2021.0062.

熊钰. (2022). 网络“躺平”现象与青年奋斗精神培育. *中国青年研究* (02), 14-21. doi:10.19633/j.cnki.11-2579/d.2022.0017.

徐振华. (2021). 躺平之维：躺平文化的话语表征与省思辩证. *新疆社会科学* (05), 139-145.

张宝菁 & 任俊. (2024). “躺平”的心理机制及自我调适. *中小学心理健康教育* (13), 78-80.

张金凤, 赵品良, 史占彪, 王力, 王文忠 & 张镇. (2012). 玉树地震后幸存者的创伤后应激症状、生活满意度与积极情感/消极情感. *中国心理卫生杂志* (04), 247-251.

张自慧, 依力亚 & 黄利金. (2022). 青年“躺平”背后的意义缺失与精神危机. *哲学分析* (01), 89-101+198.

郑雪,严标宾,邱林. (2001). 广州大学生主观幸福感研究. *心理学探新* (04), 46-50.

周明洁 & 张建新. (2007). 不同时期中国人生活满意度与心理健康水平的比较. *中国临床心理学杂志* (05), 499-501.

朱贞 & 关庆华. (2023). “躺平式”干部的实践样态、生成逻辑与治理策略——基于自我决定理论的分析. *领导科学* (01), 80-83. doi:10.19572/j.cnki.ldkx.2023.01.013.

邹广顺, 吕军城 & 董璐. (2020). 中国城乡 2002-2018 年自杀死亡率发展趋势的 Joinpoint 回归分析. *中国心理卫生杂志* (10), 828-833.

邹宇春, 刘颖, 赵富民 & 陈阳. (2022). 青年生活满意度、政府信任与志愿服务参与行为之间的关系研究——基于 CSS2021 数据实证研究分析. *青年发展论坛* (03), 15-26.

Abetz, J. S., & Romo, L. K. (2022). A Normative Approach to Understanding How “Boomerang Kids” Communicatively Negotiate Moving Back Home. *Emerging Adulthood*, *10*(5), 1095–1107. https://doi.org/10.1177/21676968211012584

Adelle, X. Y., & Christopher, K. H. (2019). Idleness versus busyness. *Current Opinion in Psychology*, *26*, 15–18. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.015

Boyd, R., Ashokkumar, A., Seraj, S., & Pennebaker, J. (2022). *The Development and Psychometric Properties of LIWC-22*. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23890.43205

Boyd, R. L., & Pennebaker, J. W. (2017). Language-based personality: A new approach to personality in a digital world. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *18*, 63–68. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.07.017

Chang, E. C., Chang, O. D., Lucas, A. G., Li, M., Beavan, C. B., Eisner, R. S., McManamon, B. M., Rodriguez, N. S., Katamanin, O. M., Bourke, E. C., de la Fuente, A., Cardeñoso, O., Wu, K., Yu, E. A., Jeglic, E. L., & Hirsch, J. K. (2019). Depression, Loneliness, and Suicide Risk among Latino College Students: A Test of a Psychosocial Interaction Model. *Social Work*, *64*(1), 51–60. https://doi.org/10.1093/sw/swy052

Chen, Q. (2014). Advanced econometrics and Stata applications.

Dang, Y., Chen, L., Zhang, W., Zheng, D., & Zhan, D. (2020). How does growing city size affect residents' happiness in urban China? A case study of the Bohai rim area. *Habitat International*, *97*, 102120. https://doi.org/10.1016/j.habitatint.2020.102120

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Di Tella, R., MacCulloch, R. J., & Oswald, A. J. (2001). Preferences over Inflation and Unemployment: Evidence from Surveys of Happiness. *American Economic Review*, *91*(1), 335–341. https://doi.org/10.1257/aer.91.1.335

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Finkielsztein, M. (2023). The Significance of Boredom: A Literature Review. *Journal of Boredom Studies*, *1*, Article 1. https://boredomsociety.com/jbs/index.php/journal/article/view/3

Furlong, A. (2008). The Japanese Hikikomori Phenomenon: Acute Social Withdrawal among Young People. *The Sociological Review*, *56*(2), 309–325. https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2008.00790.x

Han, N., Wen, Y., Wang, B., Huang, F., Liu, X., Li, L., & Zhu, T. (2024). Developing a machine learning-based instrument for subjective well-being assessment on Weibo and its

psychological significance: An evaluative and interpretive research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *16*(4), 2246–2265. https://doi.org/10.1111/aphw.12590

Han, Y., Li, H., Xiao, Y., Li, A., & Zhu, T. (2021). Influential Path of Social Risk Factors toward Suicidal Behavior—Evidence from Chinese Sina Weibo Users 2013–2018. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(5), Article 5. https://doi.org/10.3390/ijerph18052604

Hsee, C. K., Yang, A. X., & Wang, L. (2010). Idleness Aversion and the Need for Justifiable Busyness. *Psychological Science*, *21*(7), 926–930. https://doi.org/10.1177/0956797610374738

Jarrold, W., Javitz, H. S., Krasnow, R., Peintner, B., Yeh, E., Swan, G. E., & Mehl, M. (2011). Depression and Self-Focused Language in Structured Interviews with Older Men. *Psychological Reports*, *109*(2), 686–700. https://doi.org/10.2466/02.09.21.28.PR0.109.5.686-700

Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *107*(38), 16489–16493. https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107

Kato, T. A., Kanba, S., & Teo, A. R. (2019). Hikikomori: Multidimensional understanding, assessment, and future international perspectives. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, *73*(8), 427–440. https://doi.org/10.1111/pcn.12895

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, *62*(2), 95–108. https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95

Li, H., Han, Y., Xiao, Y., Liu, X., Li, A., & Zhu, T. (2021). Suicidal Ideation Risk and Socio-Cultural Factors in China: A Longitudinal Study on Social Media from 2010 to 2018. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(3), Article 3. https://doi.org/10.3390/ijerph18031098

Lindblad, V., Ravn, R. L., Gaardsted, P. S., Hansen, L. E. M., Lauritzen, F. F., & Melgaard, D. (2024). Beyond the mind: Understanding the influence of mental health on youth NEET status in Europe—A systematic literature review. *Journal of Adolescence*, *96*(7), 1428–1444. https://doi.org/10.1002/jad.12374

Lu, H., Hou, J., Huang, A., Wang, J., & Kong, F. (2023). Development and Validation of the "Lying Flat" Tendency Scale for the Youth. *Behavioral Sciences*, *13*(11), Article 11. https://doi.org/10.3390/bs13110915

Lv, M., Li, A., Liu, T., & Zhu, T. (2015). Creating a Chinese suicide dictionary for identifying suicide risk on social media. *PeerJ*, *3*, e1455. https://doi.org/10.7717/peerj.1455

Matsubara, T., Yamamoto, N., Chen, C., Okuya, S., & Nakagawa, S. (2021). A 26-year retrospective survey on suicide cases of students at Yamaguchi University (1992–2017): Risk factors and the role of the health administration center. *Psychiatry Research*, *295*, 113566. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113566

McCall, P. L., & Tittle, C. R. (2007). Population Size and Suicide in U.S. Cities: A Static and Dynamic Exploration. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *37*(5), 553–564. https://doi.org/10.1521/suli.2007.37.5.553

McLafferty, S. L. (2003). Conducting questionnaire surveys. *Key methods in geography*, *1*(2), 87-100.

Rude, S., Gortner, E.-M., & Pennebaker, J. (2004). Language use of depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, *18*(8), 1121–1133. https://doi.org/10.1080/02699930441000030

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

Song, M., & Zhao, N. (2023). Predicting life satisfaction based on the emotion words in self-statement texts. *Frontiers in Psychiatry*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1121915

Tausczik, Y. R., & Pennebaker, J. W. (2010). The Psychological Meaning of Words: LIWC and Computerized Text Analysis Methods. *Journal of Language and Social Psychology*, *29*(1), 24–54. https://doi.org/10.1177/0261927X09351676

Vassar, M. (2008). A note on the score reliability for the Satisfaction With Life Scale: An RG study. *Social Indicators Research*, *86*(1), 47–57. https://doi.org/10.1007/s11205-007-9113-7

World Health Organization. (2014). Preventing Suicide: A Global Imperative.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779-ger.pdf

Zhao, N., Jiao, D., Bai, S., & Zhu, T. (2016). Evaluating the Validity of Simplified Chinese Version of LIWC in Detecting Psychological Expressions in Short Texts on Social Network Services. *PLOS ONE*, *11*(6), e0157947. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157947

Zhen, F., Cao, Y., Qin, X., & Wang, B. (2017). Delineation of an urban agglomeration boundary based on Sina Weibo microblog 'check-in' data: A case study of the Yangtze River Delta. *Cities*, *60*, 180–191. https://doi.org/10.1016/j.cities.2016.08.014